



**Cuisinart®**

*& Paul Bocuse*

Le carnet des saveurs  
CUISEUR À CÉRÉALES



Il existe une grande variété de céréales dans le monde. Le riz et le blé sont les plus consommés, cependant nous allons vous en faire découvrir bien d'autres... Dans les civilisations anciennes, les céréales étaient à la base de nombreuses recettes. Depuis, les habitudes alimentaires ont bien évolué, les céréales ont malheureusement disparu de notre quotidien culinaire. L'apport nutritionnel des céréales cuites à la vapeur est une source d'énergie très diététique pour l'organisme et elles devraient être consommées à chaque repas. Par le biais de ce livre, nous allons vous réconcilier avec le goût des céréales et vous faire voyager en réalisant des recettes simples à préparer en famille ou entre amis.

Philippe Lusseau, conseiller culinaire Cuisinart

# Sommaire



- p.5 Curry de poulet à la thaïlandaise
- p.6 Boudins noirs à la vapeur, écrasé de pommes
- p.6 Sushi et maki, wasabi et soja
- p.7 Lentilles vertes à la sauge et saucisses de Morteau
- p. 7 Boulghour et lotte à la chermoula
- p. 8 Risotto aux fruits de mer
- p. 9 Riz asiatique
- p. 9 Taboulé de légumes
- p. 10 Quinoa aux légumes printaniers
- p. 10 Bé à la scandinave
- p. 11 Riz à l'africaine
- p. 11 Riz à l'espagnole
- p. 12 Orge perlé du Caucase
- p. 12 Riz à l'indienne
- p. 13 Riz à la japonaise
- p. 14 Salade de quinoa et haddock fumé
- p. 14 Salade de coco, poivrons piquillos et jambon de Bayonne
- p. 16 Salade de blé au thon frais
- p. 17 Salade de riz à la niçoise

# Sommaire

- p. 18 Crème au jasmin
- p. 18 Gâteaux moelleux de potimarron
- p. 19 Poires pochées au vin rouge
- p. 19 Pruneaux à l'armagnac
- p. 20 Riz au lait et oranges confites
- p. 20 Semoule et lait aux raisins de Corinthe

## Les céréales

Voici les céréales consommées le plus fréquemment:

- Le **maïs** est assez riche en magnésium et surtout en carotènes antioxydants et il est une bonne source de vitamine C.
- Le **blé entier** est une céréale très riche nutritionnellement, offrant un bon apport de protéines riches en gluten, de vitamine B et des minéraux.
- Le **riz** est avant tout un aliment riche en glucides et une bonne source de vitamine B.
- L'**avoine** apporte 60% de glucides et est riche en fer et calcium.
- L'**orge** est une bonne source de fibres et de thiamine.
- Le **seigle** est une céréale tendre similaire au blé du point de vue nutritionnel ; elle est riche en minéraux, particulièrement en fer, et en vitamine B.
- Le **triticale** est un hybride moderne fabriqué par l'homme grâce à un croisement du seigle avec le blé. Il s'agit d'une bonne source de vitamine B.
- Le **millet** contient beaucoup de protéines, de vitamine B ainsi que de fer mais, comme les autres céréales, il est déficient en lysine.
- Le **quinoa** n'est pas une véritable céréale, mais il se fait remarquer du point de vue nutritionnel car il est riche en protéines.  
Egalement il représente une bonne source de fer, magnésium, phosphore et potassium.  
Sa saveur est délicate et légère.

# Tableaux de la cuisson des différents céréales

Pour faciliter la cuisson de différentes variétés de riz, nous avons choisi de mesurer la quantité d'eau à rajouter en «cup» (verre doseur livré avec le CRC400E et CRC800E).

**La quantité d'eau pourra être légèrement variée pour obtenir la cuisson que vous préférez.**

Riz blanc long	CRC800E	CRC400E	Cup de riz	Cup d'eau	Nombre de personnes
130 g	oui	oui	1	1	1 à 2
260 g	oui	oui	2	2	2 à 3
390 g	oui	oui	3	3	3 à 4
520 g	oui	oui	4	4	4 à 6
650 g	oui	non	5	5	6 à 8
780 g	oui	non	6	6	8 à 10
1 kg	oui	non	8	8	10 à 12

Riz basmati thai, surinam	CRC800E	CRC400E	Cup de riz	Cup d'eau	Nombre de personnes
130 g	oui	oui	1	2	1 à 2
260 g	oui	oui	2	3	2 à 3
390 g	oui	oui	3	5	3 à 4
520 g	oui	oui	4	6	4 à 6
650 g	oui	non	5	7	6 à 8
780 g	oui	non	6	8	8 à 10
1 kg	oui	non	8	10	10 à 12

Riz rond sushi riz gluant	CRC800E	CRC400E	Cup de riz	Cup d'eau	Nombre de personnes
130 g	oui	oui	1	2	1 à 2
260 g	oui	oui	2	3	2 à 3
390 g	oui	oui	3	4	3 à 4
520 g	oui	oui	4	5	4 à 6
650 g	oui	non	5	6	6 à 8
780 g	oui	non	6	7	8 à 10
1 kg	oui	non	8	9	10 à 12

Riz sauvage riz arborio	CRC800E	CRC400E	Cup de riz	Cup d'eau	Nombre de personnes
130 g	oui	oui	1	2	1 à 2
260 g	oui	oui	2	4	2 à 3
390 g	oui	oui	3	5	3 à 4
520 g	oui	oui	4	6	4 à 6
650 g	oui	non	5	7	6 à 8
780 g	oui	non	6	9	8 à 10
1 kg	oui	non	8	10	10 à 12

Blé, boulgour quinoa	CRC800E	CRC400E	Cup de céréales	Cup d'eau	Nombre de personnes
150 g	oui	oui	1	1	1 à 2
300 g	oui	oui	2	2	2 à 3
450 g	oui	oui	3	3	3 à 4
600 g	oui	oui	4	4	4 à 6
750 g	oui	non	5	5	6 à 8
900 g	oui	non	6	7	8 à 10

Semoule de blé	CRC800E	CRC400E	Cup de blé	Cup d'eau	Nombre de personnes
120 g	oui	oui	1	1	1 à 2
240 g	oui	oui	2	2	2 à 3
360 g	oui	oui	3	3	3 à 4
480 g	oui	oui	4	4	4 à 6
600 g	oui	non	5	5	6 à 7
720 g	oui	non	6	6	6 à 8
840 g	oui	non	7	7	8 à 10
960 g	oui	non	8	8	10 à 12



# Tableaux de cuisson de différentes variétés de légumes secs ou frais

Il n'est pas possible d'utiliser l'arrêt automatique pour la cuisson des légumes secs ou frais, car les légumes doivent tremper dans leurs jus de cuisson pour éviter de dessécher. Certains légumes secs doivent tremper 6 à 8 heures dans l'eau pour se réhydrater avant d'être mis en cuisson. Dans les tableaux suivants les légumes secs ont été mesurés en cup avant le temps de réhydratation. Il est préférable de cuire les différents légumes secs ou frais sans le couvercle du cuiseur à riz pour éviter les débordements dus à l'écume générée pendant la cuisson.

Pois chiche, lentilles	CRC800E	CRC400E	Cup de légumes	Cup d'eau	Cuisson	Nombre de personnes
130 g	oui	oui	1	3	40 min	1 à 2
260 g	oui	oui	2	5	45 min	2 à 4
390 g	oui	oui	3	6	45 min	4 à 6
520 g	oui	non	4	8	50 min	6 à 8
650 g	oui	non	5	10	50 min	8 à 10
780 g	oui	non	6	12	50 min	10 à 12

Haricots blancs coco, soissons	CRC800E	CRC400E	Cup de haricots	Cup d'eau	Cuisson	Nombre de personnes
130 g	oui	oui	1	4	1 h	1 à 2
260 g	oui	oui	2	6	1 h	2 à 3
390 g	oui	oui	3	8	1 h 15	3 à 5
520 g	oui	non	4	10	1 h 20	5 à 6
650 g	oui	non	5	12	1 h 30	6 à 8
780 g	oui	non	6	14	1 h 30	8 à 10

# Tableaux de cuisson à la vapeur

Aliments	Quantité	Notes	Cup d'eau	Cuisson
Asperges	125 g	tronçons de 10 cm	50 ml	12 mn
Brocolis	200 g	couper en sommité	40 ml	10 mn
Carottes	300 g	couper en morceau	80 ml	15 mn
Chou fleur	300 g	couper en sommité	80 ml	15 mn
Courgettes	300 g	couper en morceau	50 ml	12 mn
Haricots verts	200 g	entier fin	80 ml	15 mn
Pommes de terre	300 g	couper en deux	100 ml	20 mn
Petits pois	200 g	frais ou surgelé	80 ml	15 mn
Poireaux	250 g	tronçons de 10 cm	100 ml	20 mn
Artichauts	300 g	coeur moyen	100 ml	20 mn
Poisson	300 g	en filet moyen	80 ml	15 mn
Coquillages	300 g	coque, palourde ...	100 ml	20 mn
Noix de st Jacques	200 g	fraîches	60 ml	10 mn
Crevettes, gambas	300 g	décortiquées	80 ml	15 mn
Oeufs durs	5 pièces	frais, taille moyenne	80 ml	15 mn
Oeufs coques	5 pièces	frais, taille moyenne	40 ml	7 mn
Poulet	300 g	escalope, filet	100 ml	20 mn
Saucisse, boudin	400 g	frais entier	160 ml	30 mn
Raviolis chinois	200 g	frais	80 ml	15 mn

# Curry de poulet à la thaïlandaise

Préparation : 3 heures

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser

les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de riz thaï
- 600 g de blancs de poulet
- 20 cl de lait de coco
- 2 c. à soupe de pâte de curry rouge
- 1 oignon haché
- 2 c. à soupe de gingembre frais haché
- 4 cl de Vermouth sec
- 1 jus de citron vert
- 5 cl de sauce d'huîtres
- ½ botte de coriandre fraîche hachée
- sel et poivre

## Comment faire ?

Dans un saladier, préparer une marinade avec le lait de coco, la pâte de curry, l'oignon, le gingembre, le vermouth, le jus de citron et la sauce d'huîtres. La verser sur les blancs de poulet et faire mariner 3 heures au frais. Au moment de l'élaboration de la recette, égoutter le poulet et le déposer dans le panier vapeur. Assaisonner. Verser dans la cuve du cuseur à céréale, le riz préalablement lavé. Ajouter 4 cups d'eau, le reste de la marinade et un peu de sel. Placer le panier vapeur sur la cuve contenant le riz. Mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le riz cuit (environ 15 minutes) rectifier l'assaisonnement. Emincer et poser le poulet sur le riz puis parsemer de coriandre. Il est aussi possible de préparer une sauce d'accompagnement en portant à ébullition les mêmes ingrédients que la marinade utilisée précédemment.



# Boudins noirs à la vapeur, écrasé de pommes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser les quantités par deux

## Sur la table

- 7 pommes fruits
- 6 boudins noirs
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 50 g de beurre
- 10 cl de cidre brut
- sel et poivre

## Comment faire ?

Verser dans la cuve du cuiseur à céréales les pommes fruits préalablement épluchées et coupées en morceaux. Ajouter le cidre, le beurre, le cumin et un peu de sel. Recouvrir avec le couvercle. Mettre en fonction. Après 15 minutes de cuisson, placer le panier vapeur garni des boudins sur la cuve contenant les pommes. Assaisonner. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois les pommes cuites (environ 15 minutes). Dresser les pommes dans un plat de service et ajouter les boudins cuits à la vapeur. Ce plat permet de déguster des boudins noirs sans ajout de matière grasse.

# Sushi et maki, wasabi et soja

Préparation : 1h30

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de riz rond à sushi
- 1 paquet de feuilles d'algues séchées pour sushi
- 300 g de saumon frais coupé dans le filet
- 300 g de thon frais coupé dans le filet
- 6 queues de crevettes crues décorifiées
- 6 queues de crevettes cuites décorifiées et hachées
- 2 avocats
- 1/2 botte de coriandre fraîche hachée
- 1/2 jus de citron
- 10 cl de vinaigre de riz
- 20 cl de sauce soja (kikoman)
- 1 c. à café de Wasabi
- 1 sachet de lamelles de gingembre au vinaigre
- sel et poivre

## Comment faire ?

Laver plusieurs fois le riz et le verser dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter 5 cups d'eau et un peu de sel. Mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le riz cuit. Ajouter 5 cl de vinaigre de riz et la coriandre hachée. Déposer le riz dans un saladier et le faire refroidir. Emincer le thon et le saumon afin d'obtenir 6 belles tranches fines et couper le reste en lanières. Réserver au frais. Inciser sur la longueur, le dos des crevettes crues. Réserver au frais. Eplucher et écraser la chair des avocats à l'aide d'une fourchette puis ajouter le jus de citron et les crevettes cuites hachées. Saler et poivrer. Réserver au frais. Tremper légèrement les feuilles d'algues dans un peu d'eau puis égoutter. Déposer un peu de riz sur la surface des algues. Placer les lanières de saumon au centre de chaque feuille et les enrouler. Couper des rondelles de 1,5 cm avec un couteau tranchant. Répéter l'opération avec le thon puis le mélange de crevettes et avocat. Réserver au frais. Pour les sushi, former des boulettes de riz et placer sur chaque boulette, une tranche de thon, de saumon ou de crevettes. Réserver au frais. Mélanger le vinaigre de riz restant avec la sauce soja. Servir les makis et les sushi sur un plat de service, la sauce dans des ramequins individuels, le gingembre et le wasabi dans des petites coupelles. A l'aide de baguettes, prendre un morceau de sushi ou de maki et le tremper dans la sauce puis ajouter un morceau de gingembre et un peu de wasabi ( facultatif) et déguster.



# Boulghour et lotte à la chermoula

Préparation : 6 heures  
Cuisson : 15 minutes  
Pour 6 personnes  
Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 600 g (4 cups) de boughour
- 800 g de chair de lotte coupée en morceaux
- 1 piment rouge frais épicé et haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon rouge haché
- le jus d'un citron vert
- ½ botte de coriandre fraîche hachée
- 15 feuilles de menthe fraîche hachées
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café de filament de safran
- 10 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

## Comment faire ?

Dans un saladier, préparer une marinade avec l'oignon, l'ail, le piment, la coriandre, la menthe, le cumin, le paprika, le safran, le jus de citron et l'huile d'olive. Mettre à mariner les morceaux de lotte 2 heures. Au moment de l'élaboration de la recette, égoutter les morceaux de lotte et les déposer dans le panier vapeur. Assaisonner. Verser dans la cuve du cuiseur à céréales, le boughour. Ajouter 4 cups d'eau, le reste de la marinade et un peu de sel. Placer le panier vapeur sur la cuve contenant le boughour. Mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le boughour cuit (environ 20 minutes) rectifier l'assaisonnement. Servir dans un plat à tajine pour garder au chaud.

# Lentilles vertes à la sauge et saucisses de morteau

Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 50 minutes  
Pour 6 personnes  
Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de lentilles vertes du Puy
- 1 carotte épluchée et émincée
- ½ oignon émincé
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 saucisses de Morteau
- 10 feuilles de sauge fraîches
- 50 g de beurre
- sel et poivre

## Comment faire ?

Verser dans la cuve du cuiseur à céréales les lentilles. Ajouter 8 cups d'eau, l'oignon et la carotte émincées, le cube de bouillon, les feuilles de sauge ciselées et un peu de sel. Déposer dans le panier vapeur les saucisses de Morteau et placer celui-ci sur la cuve contenant les lentilles. Mettre en fonction. Passer l'appareil manuellement en maintien au chaud une fois les lentilles cuites (environ 50 minutes). Ajouter un peu de beurre aux lentilles et rectifier l'assaisonnement. Couper en rondelles les saucisses et servir sur des assiettes creuses.

# Risotto aux fruits de mer

Préparation : 1 heure

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de riz
- 12 palourdes
- 12 noix de St Jacques
- 12 queues de crevettes décortiquées
- 150 g de petits calamars nettoyés
- 12 tomates cerises
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon haché
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 15 feuilles hachées de basilic frais
- 4 cuillères de parmesan en poudre
- 25 cl de crème fouettée
- 15 cl d'huile d'olive
- le jus d'un citron vert
- sel et poivre

## Comment faire ?

Dans un saladier, préparer une marinade avec l'ail, le basilic, les tomates cerise coupées en deux, les crevettes, les noix de St Jacques, les olives, le jus de citron et l'huile d'olive. Laisser mariner 1 heure. Verser dans la cuve du cuiseur à céréales, le riz préalablement lavé. Ajouter 6 cups d'eau, les calamars, les palourdes, l'oignon et un peu de sel. Placer le panier vapeur garni de la marinade sur la cuve contenant le riz. Mettre en fonction. Pendant la cuisson le jus de la marinade parfumer le riz. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le riz cuit (environ 15 minutes) Rectifier l'assaisonnement. Lier le riz avec un peu de crème fouettée et de parmesan en mélangeant délicatement. Servir dans des assiettes creuses puis ajouter les fruits de mer cuits à la vapeur.



# Riz asiatique

Préparation : 1 heure  
Cuisson : 15 minutes  
Pour 6 personnes  
Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de riz thaï
- 250 g de Gambas décortiquées  
et coupées en dés
- 1 Magret de canard dégraissé  
et coupé en dés
- 2 c. à soupe de gingembre  
haché
- 2 gousses d'ail hachées
- le coeur d'une tige de citronnelle
- 1 étoile de badiane
- 1/2 botte de ciboule thaï hachées
- 5 cl de sauce d'huitres
- 5 cl de sauce soja
- 5 cl d'huile de soja
- 12 tomates cerises
- 1 c. à soupe de poivre de Sèchuan

## Comment faire ?

Pour obtenir une poudre, mixer la badiane, le poivre de séchuan et la citronnelle. Faire mariner environ 1 heure les dés de canard et de gambas avec le reste des ingrédients plus le mélange d'épices moulu. Rincer le riz à l'eau courante et le verser dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter la marinade et 4 cups d'eau. Mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le riz cuit (environ 15 minutes). Avant de déguster, rectifier l'assaisonnement et ajouter la ciboule thaï hachée.

# Taboulé de légumes

Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 15 minutes  
Pour 6 personnes  
Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 480 g (4 cups) de semoule de blé  
moyenne
- 1 c. à café de Ras el hanout
- 8 feuilles de menthe fraîche hachées
- 1/2 botte de coriandre fraîche hachée
- 1/2 concombre épiné et coupé  
en petits dés
- 2 poivrons rouges épinés  
et coupés en petits dés
- 150 g de petits pois surgelés
- 3 citrons verts
- 10 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

## Comment faire ?

Verser dans la cuve du cuiseur à céréales, la semoule de blé. Ajouter 4 cups d'eau, 4 c. à soupe d'huile d'olive, les petits pois, le ras el hanout et un peu de sel. Couvrir et mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois la semoule de blé cuite. Verser la semoule dans un saladier et la refroidir en l'égrenant avec les mains. Ajouter à la semoule les dés de concombre, de tomates, de poivrons et les herbes hachées. Râper le zeste de deux citrons dans le saladier. Mélanger. Mixer l'huile d'olive et le jus des citrons. Assaisonner le taboulé avec cette vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais 5 minutes avant de servir.

# Quinoa aux légumes printaniers

Préparation : 1 heure  
Cuisson : 20 minutes  
Pour 6 personnes  
Pour le CRC400U diviser  
la recette par deux

## Sur la table

- 500 g (4 cups) de quinoa
- 1 courgette coupée en petits dés
- Tomates épépinées et coupées en dés
- 2 carottes coupées en petits dés (1 cm de côté)
- 150 g de petits pois frais
- 10 haricots verts coupés en tronçon de 1 cm
- ½ botte de persil frais haché
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 oignon haché
- 10 cl d'huile d'olive
- 50 g de beurre
- sel et poivre

## Comment faire ?

Verser le quinoa dans la cuve du cuiseur à céréale. Ajouter 5 cups d'eau, le cube de bouillon, les tomates épépinées, les dés de carottes et de courgette, l'oignon haché, les petits pois et les tronçons de haricots verts. Verser l'huile d'olive puis saler et poivrer. Mélanger et mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le quinoa cuit (environ 20 minutes de cuisson). Avant de servir et de déguster, ajouter le persil haché et le beurre.

# Blé à la scandinave

Préparation : 20 minutes  
Cuisson : 15 minutes  
Pour 6 personnes  
Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de blé
- 125 g de crevettes décortiquées et coupées en dés
- 125 g de saumon fumé en dés
- 2 c. à café de crème de raifort
- 4 tranches fines hachées de lard fumé
- 1 oignon rouge haché
- 125 g de citron jaune
- ½ botte d'aneth haché
- 50 g de beurre
- sel et poivre

## Comment faire ?

Verser le blé dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter 4 cups d'eau. Mettre en fonction. Après 10 minutes de cuisson ajouter le saumon, les harengs, les crevettes, le lard, l'oignon, le raifort et le beurre. Poivrer et mélanger. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le blé cuit. Après la cuisson et avant de le déguster, rectifier l'assaisonnement, ajouter l'aneth haché, les zestes du citron râpés et un peu de son jus pour le goût.

# Riz à l'africaine

Préparation : 2 heures

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de riz long
- 400 g de chair de poulet coupée en dés
- 2 c. à soupe de pâte d'arachide
- 2 cl de jus de citron vert
- 2 tomates épépinées et coupées en dés
- 1 c. à café de moutarde
- 1 oignon rouge haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 c. à soupe de poudre de sumac (épice)
- 5 cl d'huile d'arachide
- sel

## Comment faire ?

Faire mariner une heure avant le début de la cuisson, les dés de poulet avec le reste des ingrédients. Rincer le riz à l'eau courante et le verser dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter 4 cups d'eau et la marinade de poulet. Saler et mélanger. Mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le riz cuit (environ 15 minutes). Rectifier l'assaisonnement avant de le déguster.

# Riz à l'espagnole

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser  
la recette par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de riz rond à paella
- 125 g de chairs d'encornets hachées
- 125 g de crevettes crues décortiquées
- 125 g de rondelles de chorizo
- 1 c. à soupe d'épices à paella
- 125 g de petits pois surgelés
- 1/2 poivron rouge épépiné et coupé en dés
- 1/2 botte de persil haché
- 1 oignon haché
- 5 cl d'huile d'olive
- sel

## Comment faire ?

Rincer le riz à l'eau courante et le verser dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter 4 cups d'eau, saler et poivrer. Verser les crevettes, les dés de poivrons, les encornets, l'oignon hachés, le chorizo, les petits pois et les épices. Arroser d'un peu d'huile d'olive. Mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le riz cuit (environ 15 minutes). Avant de déguster, ajouter le persil haché et un peu d'huile d'olive si besoin.



# Orge perlé du Caucase

Préparation : 2 heures  
Cuisson : 20 minutes  
Pour 6 personnes  
Pour le CRC400E diviser  
la recette par deux

## Sur la table

- 500 g (4 cups) d'orge perlé
- 200 g de viande d'agneau haché
- 2 c. à soupe d'ail haché
- 1 poivron rouge haché
- 150 g de tomates concassées
- 1 c. à soupe de paprika
- 1/2 c. à café de piment  
rouge épépiné et coupé en dés
- 1/2 botte de persil frais haché
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 oignon haché
- 100 g de beurre
- sel et poivre

## Comment faire ?

Faire mariner l'agneau avec le paprika, l'oignon haché, l'ail et le piment environ 2 heures avant la cuisson de l'orge. Verser l'orge dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter 4 cups d'eau, le cube de bouillon, l'agneau et la marinade, le poivron, les tomates concassées puis saler et poivrer. Mélanger et mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois l'orge cuit (environ 20 minutes de cuisson). Avant de servir et de déguster, ajouter le persil haché et le beurre.

# Riz à l'indienne

Préparation : 2 heures  
Cuisson : 15 minutes  
Pour 6 personnes  
Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de riz basmati
- 2 blancs de poulet hachés
- 1 c. à soupe de curcuma  
en poudre
- 1 c. à soupe de curry  
en poudre
- 2 c. à soupe d'amandes éfilées
- 3 c. à soupe de raisins secs
- 1/2 piment rouge épépiné  
et coupé en dés
- 1/2 botte de coriandre fraîche hachée
- 1 oignon
- 5 cl d'huile d'olive
- sel

## Comment faire ?

Faire mariner le poulet avec le curcuma, le curry, l'oignon haché, l'huile d'olive et le piment environ 2 heures avant la cuisson du riz. Réserver au frais. Rincer le riz à l'eau courante et le verser dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter 4 cups d'eau, les raisins et saler. Mettre en fonction. Ajouter le poulet et la marinade dans la cuve après 10 minutes de cuisson. Mélanger. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le riz cuit (environ 15 minutes de cuisson total). Avant de déguster, ajouter la coriandre hachée, les amandes et un peu d'huile d'olive.



# Riz à la japonnaise

Préparation : 2 heures  
Cuisson : 15 minutes  
Pour 6 personnes  
Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de riz sushi
- 150 g de chair de thon coupée en dés
- 150 g de chair de saumon coupée en dés
- 10 cl de sauce soja
- 3 cl de saké
- 2 cuillères de graines de sésame noire
- 3 cuillères à café de vinaigre de riz
- 8 feuilles d'algues séchées de type nori
- 2 c. à soupe de gingembre frais haché
- 5 cl d'huile de sésame
- sel

## Comment faire ?

Faire mariner les dés de poisson avec le saké, la sauce soja, l'huile de sésame et le gingembre haché environ 2 heures avant la cuisson du riz. Réserver au frais. Rincer le riz à l'eau courante plusieurs fois et le verser dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter 4 cups d'eau et mettre en fonction. Après 10 minutes de cuisson, déposer le poisson, la marinade et les algues concassées\* dans la cuve. Mélanger. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le riz cuit. Après la cuisson et avant de le déguster, ajouter les graines de sésame et le vinaigre de riz.



# Salade de quinoa et haddock fumé

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de quinoa
- 400 g d'haddock fumé
- 1 carotte coupée en petits dés
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 feuille de laurier
- 1 c. à café de fleur de thym frais
- ½ botte de persil frais haché
- 1 oignon ciselé
- 1 échalote ciselée
- 1 c. à soupe de moutarde
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 cl de vinaigre de Xeres
- sel et poivre

## Comment faire ?

Rincer le quinoa à l'eau courante et le verser dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter 4 cups d'eau, le cube de bouillon, le thym, le laurier, les dés de carotte et l'oignon ciselé. Mettre en fonction. Une fois le quinoa cuit, l'appareil passe automatiquement en mode maintien au chaud. Poser sur la cuve, le panier vapeur contenant le haddock pour le réchauffer. Pendant ce temps, faire une vinaigrette avec la moutarde, l'huile, le vinaigre, le sel, le poivre, l'échalote ciselée et le persil haché. Assaisonner le quinoa avec la vinaigrette et le servir dans un saladier. Ajouter sur le quinoa, le haddock finement émincé et arroser du reste de vinaigrette.

# Salade de coco, poivrons piquillos et jambon de Bayonne

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 520 g (4 cups) de haricots coco
- 1 cube de bouillon de volaille
- 250 g de poivrons piquillos en conserve
- 6 tranches de jambon de Bayonne
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier
- ½ botte de persil haché
- 1 gousse d'ail haché
- 3 cl de vinaigre balsamique
- 10 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

## Comment faire ?

Verser dans la cuve du cuiseur à céréales, les haricots coco préalablement mis une nuit à tremper pour les faire gonfler. Ajouter 10 cups d'eau, le bouillon cube, la branche de thym, le laurier et un peu de sel. Mettre en fonction. Cuire les haricots coco environ 1 heure. Passer manuellement en maintien au chaud lorsque la cuisson est terminée. Emincer les poivrons piquillos et le jambon. Mixer l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail et rectifier l'assaisonnement. Egoutter les haricots coco et les verser dans un saladier. Ajouter le persil, les piquillos et le jambon. Assaisonner avec la vinaigrette et servir aussitôt.





# Salade de blé au thon frais

Préparation : 15 minutes  
et 3 heures pour marinade  
Cuisson : 15 minutes  
Pour 6 personnes  
Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 600 g (4 cups) de blé type Ebyl
- 2 filets de thon d'environ 250 g chacun
- 10 g de sucre
- 1 c. à soupe de coriandre en poudre
- ½ c. à café de poivre moulu
- 10 cl de Tequila
- 1 botte de coriandre fraîche hachée
- 1 échalote ciselée
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché
- 1 gousse d'ail hachée
- 150 g de petits pois surgelés
- 1 courgette
- ½ poivron rouge
- 3 cl de sauce soja
- 2 cl de vinaigre de riz
- 6 cl d'huile de sésame
- 6 cl d'huile d'olive
- sel et poivre

## Comment faire ?

3 heures avant de réaliser la recette.

Mélanger la coriandre fraîche hachée, la poudre de coriandre, le sucre, le poivre, la Tequila et ajouter 1 c. à café de sel. Verser le mélange sur les filets de thon et laisser mariner 3 heures au réfrigérateur. Verser dans la cuve du cuiseur à céréales le blé. Ajouter 4 cups d'eau, le gingembre, l'ail, l'échalote, les petits pois, la peau de la courgette préalablement hachée, le poivron épépiné et haché. Saler et poivrer. Mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le blé cuit. Dès que l'appareil passe en maintien au chaud, ajouter le panier vapeur contenant le thon égoutté pour lui donner une légère cuisson. Pendant ce temps, faire une vinaigrette avec la sauce soja, les différentes huiles, le vinaigre de riz et un peu de la marinade. Verser le blé sur un plat de service. Arroser avec un peu de vinaigrette et recouvrir de lamelles de thon chaud et cru. Badigeonner le thon avec le reste de vinaigrette.





# Salade de riz à la niçoise

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 390 g (3 cups) de riz long
- 4 tomates épépinées  
et coupées en dés
- 125 g de thon émietté
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 6 filets d'anchois
- 2 coeurs d'artichauts cuits  
et coupés en dés
- 6 oeufs
- 1/2 botte de persil hachée
- 1 oignon haché
- 15 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre de vin
- sel et poivre

## Comment faire ?

Rincer le riz à l'eau courante et le verser dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter 3 cups d'eau, saler et poivrer. Poser sur la cuve, le panier vapeur contenant les 6 oeufs et le couvercle. Mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois le riz et les oeufs cuits. Laisser refroidir le riz dans un saladier. Ajouter le thon émietté, les dés de tomates, les olives, les artichauts, le persil et l'oignon hachés. Faire une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, un peu de sel et de poivre. Verser peu à peu sur la salade. Ajouter sur la salade pour la décoration, les filets d'anchois, les oeufs durs écalés et coupés en quartier.

# Crème au jasmin

Préparation : 1 heure et 30 minutes

Cuisson : 40 minutes

Pour 4 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 5 jaunes d'oeufs
- 100 g de sucre cassonade
- ¼ litre de lait
- ¼ litre de crème liquide
- 30 g de jasmin
- 4 ramequins de 7 cm de diamètre

## Comment faire ?

Porter à ébullition le lait et faire infuser le jasmin dans ce lait. Passer au tamis et ajouter la crème. Réserver. Blanchir les jaunes d'oeufs et le sucre puis incorporer le mélange infusé. Verser dans les ramequins la préparation. Verser 2 cups d'eau dans le bol du cuiseur à céréales. Placer le panier vapeur garni des 4 ramequins et fermer avec le couvercle. Mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois les crèmes cuites (environ 40 minutes) placer les crèmes au frais une heure. Les déguster accompagnées de biscuits à la cuillère.

# Gâteaux moelleux de potimarron

Préparation : 40 minutes

Cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Sur la table

- 600 g de chair de potimarron
- 100 g de sucre semoule
- 90 g de farine
- 4 oeufs
- 8 moules aluminium  
de 7 cm de diamètre

## Comment faire ?

Verser 2 cups d'eau dans le bol du cuiseur à céréales. Placer le panier vapeur contenant les morceaux de potimarron. Fermer avec le couvercle et mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois les morceaux cuits. Les écraser pour obtenir une purée compacte. Mixer le sucre et les oeufs dans un robot blender, ajouter la farine et la chair du potimarron. Mixer de nouveau. Verser 1 cup d'eau dans le bol du cuiseur à céréales. Placer 4 ramequins beurrés dans le panier vapeur et repartir mélange. Fermer avec le couvercle et mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud une fois les gâteaux cuits (environ 25 minutes) renouveler l'opération pour cuire le reste de la recette. Servir accompagné d'une crème chantilly et d'un peu de crème de marron.

# Poires pochées au vin rouge

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Comment faire ?

Verser dans la cuve du cuiseur à céréales le vin, le sucre, la vanille, la cannelle et la badiane. Mélanger et mettre en fonction sans le couvercle. Porter à ébullition. Pendant ce temps éplucher les poires et les plonger dans le jus de cuisson. Cuire environ 30 minutes avec le couvercle et passer l'appareil manuellement en fonction maintien au chaud. Laisser refroidir et déguster avec une boule de glace à la vanille.

## Sur la table

- 6 poires Williams moyennes
- 1,5 litres de vin rouge
- 500 g de sucre semoule
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 1 étoile de badiane

# Pruneaux à l'armagnac

Préparation : 2 heures

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Comment faire ?

Verser dans la cuve du cuiseur à céréales, l'eau, l'armagnac, le sucre, la vanille, la cannelle et l'orange. Mélanger et mettre en fonction sans le couvercle. Porter à ébullition. Plonger les pruneaux dans le jus de cuisson. Cuire environ 5 minutes avec le couvercle et passer l'appareil manuellement en fonction maintien au chaud. Laisser refroidir et déguster accompagné d'une boule de glace à la vanille.

## Sur la table

- 1 kg de pruneaux d'Agen dénoyautés
- 1 litre d'eau
- ½ litre d'Armagnac
- 500 g de sucre semoule
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 1 orange coupée en rondelles

# Riz au lait et oranges confites

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Comment faire ?

Laver le riz et le déposer dans la cuve du cuiseur à céréales. Verser ensuite les 8 cups de lait, les 2 cups de crème, le sucre, l'eau de fleur d'orangée et les écorces d'orange confite hachées. Mélanger et mettre en fonction sans le couvercle. Cuire environ 30 minutes en mélangeant régulièrement et passer l'appareil manuellement en fonction maintien au chaud.

## Sur la table

- 390 g (3 cups) de riz basmati
- 8 cups de lait
- 1 cups de crème liquide
- 100 g de sucre semoule
- 2 c. à soupe  
d'eau de fleur d'orangée
- 200 g d'écorces d'oranges confites

# Semoule et lait aux raisins de corinthe

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 6 personnes

Pour le CRC400E diviser  
les quantités par deux

## Comment faire ?

Verser les 7 cups de lait, les 3 cups de crème, le sucre, la vanille et les raisins dans la cuve du cuiseur à céréales. Ajouter la semoule peu à peu en mélangeant et Fermer avec le couvercle. Mettre en fonction. L'appareil passera automatiquement en maintien au chaud un fois la semoule cuite (environ 15 minutes). Déguster chaud ou froid accompagné d'une compote de pommes.

## Sur la table

- 300 g (3 cups) de semoule de blé fine
- 7 cups de lait
- 3 cups de crème liquide
- 100 g de sucre semoule
- 2 c. à soupe de vanille liquide
- 150 g de raisins de Corinthe





